

## Research Article

# Overcoming Aggressive Behavior of Bullies Through Gestalt Counseling Approach Empty Chair Technique for Students of Islamic Boarding Schools

**Nilas Siti Wulandari**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [nilassitiwulandar@gmail.com](mailto:nilassitiwulandar@gmail.com)

**Netrawati**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)

**Zadrian Ardi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Quality, Journal of Education, Arabic and Islamic Studies.

Received : June 30, 2024

Revised : July 25, 2024

Accepted : August 7, 2024

Available online : August 31, 2024

**How to Cite:** Nilas Siti Wulandari, Netrawati, & Zadrian Ardi. (2024). Overcoming Aggressive Behavior of Bullies Through Gestalt Counseling Approach Empty Chair Technique for Students of Islamic Boarding Schools. *Quality : Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies*, 2(3), 247-253. <https://doi.org/10.58355/qwt.v2i3.73>

## Abstract

This research aims to review and analyze literature regarding the influence of the Gestalt counseling approach using the empty chair technique in overcoming the aggressive behavior of bullies among boarding school children. The research method used is literature study by collecting data from various sources, such as journals, books and relevant scientific articles. The research results show that the empty chair Gestalt counseling approach has the potential to help boarding school children who experience aggressive behavior due to bullying. This technique helps them to understand their emotions and needs and develop the ability to empathize and communicate with others.

**Keywords:** Gestalt Counseling, Empty Chair Technique, Aggressive Behavior, Bullying, Islamic Boarding School.

**Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong Pada Santri Pondok Pesantren**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis literatur tentang pengaruh pendekatan konseling Gestalt teknik kursi kosong dalam mengatasi perilaku agresif pelaku bullying pada anak pondok. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling Gestalt kursi kosong memiliki potensi dalam membantu anak pondok yang mengalami perilaku agresif akibat bullying. Teknik ini membantu mereka untuk memahami emosi dan kebutuhannya serta mengembangkan kemampuan dalam berempati dan berkomunikasi dengan orang lain.

**Kata Kunci:** Konseling Gestalt, Teknik Kursi Kosong, Perilaku Agresif, Bullying, Pesantren.

**PENDAHULUAN**

Dimana kita ketahui bahwa sekolah yang baik itu ialah sekolah pondok atau sekolah beryayasan pondok pesantren. Dimana orang tua berlomba-lomba memasukan anaknya untuk bersekolah di pondok pesantren. Di pondok anak-anak diajarkan tentang agama yaitu seperti menghafal al-Qur'an dan belajar kitab dan lain sebagainya. (Salmi et al., 2018).

Fenomena studi kasus ini ialah anak pondok yang berusia 16 tahun, yang berinesial M dimana korban ini ialah sekolah pindahan dari luar, yang akan masuk sekolah pondok. Dimana anak ini ialah anak yang begitu pintar, kreatif, dan memiliki skill yang begitu sangat bagus, dan sehingga para guru atau ustadzah/ustad di pondok tersebut sangat menyukai dia karena anak tersebut sangat berprestasi akan segala bidang yang di ikutinya. Dan terjadilah rasa iri dan dengki teman-teman atau anak pondok yang lainnya yang sudah lama mengabdikan di pondok tersebut kepada korban berinesial M. terjadilah pertengkain antara anak pondok yang lama dengan korban berinesial M atau anak baru masuk pondok. Yang dimana teman - teman dia mengeroyok dia dengan dengan bahasa yang tidak wajar di ungkapkan jika kita dengar sebagai anak pondok, membully dengan fisik.

Teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Terapi Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui (Mulyani, n.d.).

*Bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku berupa pemaksaan atau usaha menyakiti secara fisik maupun psikologis terhadap seseorang atau kelompok yang lebih lemah oleh seseorang atau kelompok orang yang mempresepsikan dirinya lebih kuat. Bisa juga diartikan *bullying* adalah kekerasan berulang yang dilakukan oleh satu atau lebih orang kepada seorang target yang lebih lemah dalam kekuatan.

Perilaku *bullying* di lingkungan pondok pesantren menjadi isu yang serius dan perlu mendapat perhatian. Perilaku *bullying* dapat berdampak negatif bagi korban, seperti trauma, gangguan mental, dan bahkan depresi. Perilaku agresif yang pelaku *bullying* merupakan salah satu bentuk perilaku yang perlu mendapat penanganan serius.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi perilaku *bullying*, namun belum efektif. Pendekatan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong memiliki potensi dalam membantu pelaku *bullying* untuk memahami emosi dan kebutuhannya, serta mengembangkan kemampuan dalam berempati dan berkomunikasi dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji literatur yang membahas tentang penggunaan pendekatan konseling Gestalt teknik kursi kosong dalam mengatasi perilaku agresif pelaku *bullying* pada anak pesantren.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *studi literature* yaitu menggambarkan atau memaparkan secara sistematis. Sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Menurut A Muri Yusuf (2016) Yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi atau berfungsi berbagai fenomena sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian, dan berupaya menarik realist itu ke permukaan sebagai suatu ciri, karakter, tanda atau gambaran tentang kondisi, situasi ataupun fenomena tertentu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Teknik Kursi Kosong**

Konseling Gestalt adalah lebih dari sekadar sekumpulan teknik atau permainan. Apabila interaksi pribadi antara terapis dan konseli merupakan inti dari proses terapeutik, teknik-teknik bisa berguna sebagai alat untuk membantu konseli guna memperoleh kesadaran yang lebih penuh, mengalami konflik-konflik internal, dan menembus jalan buntu yang menghambat penyelesaian urusan yang tak selesai. (Sukmawati et al., 2019). Kursi kosong merupakan salah satu teknik terapi Gestalt yang banyak diterapkan. Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Tugas utama terapis adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu terapi Gestalt pada dasarnya non-interpretatif dan sedapat mungkin, konseli menyelenggarakan terapi sendiri (Hanapi, 2021).

Sasaran Perl adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka

melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya (Pane, 2021).

Menurut Komalasari Introyeksi adalah memasukkan ide-ide, keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi tentang diri individu, seperti apa individu seharusnya dan bagaimana individu harus bertingkah. Dalam proses interaksi dengan lingkungan, individu yang sehat dapat membedakan dan memberikan batasan antara dirinya dan lingkungan. Sedangkan individu yang melakukan proses introyeksi pada diri individu, dan selalu dituntut oleh lingkungannya sehingga individu tidak dapat membedakan dirinya dengan lingkungan.

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong (Wulandari et al., 2022). Menurut Safaria biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan konseli dan kemudian konseli diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya.

Pada saat itu konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. (Sulistyowati, 2020). Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkannya melalui kata-kata, bahkan melalui caci makianpun diperbolehkan, yang terpenting adalah konseli dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya. Oleh karena itu pendekatan kursi kosong mempersiapkan dengan intervensi dan tantangan untuk membantu konseli mencapai integrasi diri dan menjadi lebih autentik.

### ***Bullying***

Banyak sekali jenis dari *bullying* ada *bullying* fisik, ada *bullying* verbal, *bullying* relasi sosial dan *bullying* elektronik, tapi diantara jenis *bullying* tersebut yang banyak dilakukan adalah *bullying* fisik dan verbal. Seperti yang dialami konseli yang mengalami *bullying* verbal yaitu *bullying* dengan bahasa verbal yang tujuannya menyakiti hati orang lain. *Bullying* ini terjadi karena kurangnya kesadaran dalam menjaga lisan.

*Bullying* adalah suatu tekanan atau intimidasi dari satu atau serombongan anak atau remaja yang dominan terhadap satu atau serombongan anak atau remaja yang lebih lemah. Pada dasarnya *bullying* bisa terjadi di lingkungan sekolah, *bullying* tidak memandang umur atau jenis kelamin korban. Dan yang terjadi korban pada umumnya adalah anak lemah, pemalu, pendiam dan spesial (yang bisa dijadikan bahan ejekan). Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif dan negative seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang yang menyalah gunakan ketidak seimbangan kekuatan dengan tujuan untuk menyakiti korbannya secara mental atau secara fisik dan mengartikan bahwa hal tersebut hanya candaan semata bagi mereka (Karneli, 2019).

*Bullying* atau sering disebut sebagai Peer Victimization adalah bentuk perilaku pemaksaan atau usaha menyakiti seseorang secara psikologik maupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah, oleh seseorang

atau kelompok orang yang lebih kuat. (Fadhilah & Netrawati, 2022). Berdasarkan beberapa pengertian *bullying* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah suatu tindakan negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dimana tindakan tersebut sengaja dilakukan dengan tujuan untuk melukai dan membuat seseorang merasa tidak nyaman, bisa juga mereka menganggap hal itu hanya sebagai candaan atau hiburan tapi mereka tidak merasakan atau tidak menyadari yang dilakukan itu sangat berlebihan.

Pendekatan Konseling Gestalt teknik kursi kosong melibatkan peran klien dalam proses penyelesaian masalah. Klien diajak untuk mengungkapkan emosi, pikiran, dan kebutuhannya, termasuk perasaan terkait perilaku bullying yang dilakukan. Teknik ini melibatkan kursi kosong yang mewakili "orang lain" atau "objek" yang menyebabkan perilaku agresif. Klien kemudian diajak untuk berdialog dengan "kursi kosong" tersebut, mengutarakan perasaannya, dan mencoba memahami perspektif "orang lain". Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pendekatan konseling Gestalt teknik kursi kosong memiliki beberapa keunggulan dalam mengatasi perilaku agresif pada pelaku bullying, yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran diri: Teknik ini membantu pelaku bullying untuk menyadari emosi.
2. Membangun empati: Melalui dialog dengan "kursi kosong", pelaku intimidasi dapat memahami perspektif orang lain dan mengembangkan kemampuan dalam berempati.
3. Meningkatkan kemampuan komunikasi: Proses konseling membantu pelaku
4. Membangun hubungan yang lebih baik: Dengan meningkatkan kesadaran diri dan empati, pelaku bullying.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur, pendekatan konseling Gestalt teknik kursi kosong memiliki potensi besar dalam mengatasi perilaku agresif pelaku bullying pada anak pondok. Teknik ini efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, membangun empati, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih baik. Penting untuk mendalami pendekatan ini lebih lanjut dan menerapkannya dalam praktik konseling pada anak pondok yang mengalami perilaku agresif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, N. (2022). *PENDEKATAN TEORI GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI*. 2(2).
- Afifah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1).
- Agustin, N. L. (2019). Effectiveness Of Gestalt Counseling Empty Chair Engineering To Minimize Feeling Of Trauma Victims Bullying. *Proceeding Humanities: Teacher Training and Education*, 1(1), 22-27.
- Edelman, M., & Burke, SC (2008). Menciptakan Inisiatif Filantropi untuk Meningkatkan Vitalitas Masyarakat. Laporan Penelitian Umum Staf, No.

- 12951, Iowa State University, Departemen Ekonomi.
- Fadhilah, F., & Netrawati, N. (2022). Analysis of bullying behavior experienced by street children. *Counseling & Humanities Review*, 2(2), 34-40.
- Hanapi, T. F. (2021). Teknik kursi kosong: Terapi Gestalt untuk mengurangi perasaan marah remaja kepada ayah. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 088-093. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16327>
- Hidroar, A. N. N., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Teknik Empty Chair Dalam Layanan Bimbingan Konseling Untuk Rehabilitasi Korban Bullying. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 21-29.
- Iqbal, M. (1983). *Konseling Gestalt: Teori dan Praktiknya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Karneli, Y. (2019). Upaya Guru Bk/Konselor Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Dengan Menggunakan Konseling Kreatif Dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 32. <https://doi.org/10.24036/fip.100.v18i2.430.000-000>
- Azizah, N. (2022). *PENDEKATAN TEORI GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI*. 2(2).
- Afifah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1).
- Agustin, N. L. (2019). Effectiveness Of Gestalt Counseling Empty Chair Engineering To Minimize Feeling Of Trauma Victims Bullying. *Proceeding Humanities: Teacher Training and Education*, 1(1), 22-27.
- Fadhilah, F., & Netrawati, N. (2022). Analysis of bullying behavior experienced by street children. *Counseling & Humanities Review*, 2(2), 34-40.
- Hanapi, T. F. (2021). Teknik kursi kosong: Terapi Gestalt untuk mengurangi perasaan marah remaja kepada ayah. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 088-093. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16327>
- Hidroar, A. N. N., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Teknik Empty Chair Dalam Layanan Bimbingan Konseling Untuk Rehabilitasi Korban Bullying. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 21-29.
- Karneli, Y. (2019). Upaya Guru Bk/Konselor Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Dengan Menggunakan Konseling Kreatif Dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 32. <https://doi.org/10.24036/fip.100.v18i2.430.000-000>
- Lestari, L. M., Baharudin, Y. H., & Dwiyantri, A. N. (2021). Efektivitas Konseling Gestalt Menggunakan Teknik Empty Chair Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik Korban Bullying. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 44-52.
- Lestari, R. E. (2021). *PENERAPAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENGURANGI PREJUDICE (PRASANGKA BURUK) DALAM LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DI SMP NEGERI 22 KOTA JAMBI* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Mulyani, M. A. (n.d.). *Interpretasi dan Strategi Kesadaran Tubuh sebagai Konsep Memahami ( Individu Interpretation and Body Awareness Strategies )*. 51-70.

- Pane, B. G. (2021). *Eektivitas Teknik Konseling Kursi Kosong Dalam Menangani Remaja Korban Bullying di Desa Sungai Dawu Kecamatan Rengat Barat Provinsi Riau*. 1-44.
- Prawitasari, I. (2021). Studi kepustakaan penerapan terapi kursi kosong (empty chair) dalam terapi gestalt. *Counselle | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 45-56.
- Putra, B. N., Eriska, R., Utami, W., & Ikrom, M. (2021). Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri Dalam Permasalahan Body Image. *MUHAFADZAH*, 2(1), 38-42.
- Rosidah, S. A. (2022). Penerapan Terapi Gestalt Dalam Mengurangi Tekanan Emosional Pada Yatim Piatu Usia Remaja Di Yayasan Jauharatussalam Cipocok (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 88. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam konseling kelompok Gestalt. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/02267jpgi0005>
- Sulistyowati, H. (2020). Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterbukaan Siswa Terhadap Orang Tua. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(2), 117-128. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Wulandari, T., Syukur, Y., Netrawati, N., & Hariko, R. (2022). *Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa*. 7(2), 376-380.
- Yogi, H. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Kursi Kosong di SMK Negeri 4 Kota Jambi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Yusuf, A. M. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan. Prenada Media.